

Actividad



a) Completen los siguientes enunciados:

- México tiene la mayor tasa de muertes en el mundo a causa de:

- En 2019, la principal causa de muerte en las mujeres de 25 años y más estaba relacionada con:

- La obesidad es un factor de riesgo para desarrollar:

- La enfermedad que afectó más a los hombres en 2019 fue:

b) Indiquen en su cuaderno cuáles son las enfermedades que más afectan a los siguientes grupos de personas:

De entre 15 y 19 años	Con más de 20 años	Con más de 60 años

- c) Retomen la actividad 1. Comparen los problemas de salud que identificaron en ésta con los que se mencionan en el esquema “Principales problemas de salud en México”, de las páginas 29-30. ¿Observan diferencias o similitudes? ¿Cuáles? Describanlas.
- d) Piensen en los alimentos y bebidas que consumen con frecuencia tanto en casa como en la escuela, las actividades físicas y recreativas que realizan, los deportes que practican y las enfermedades que existen en su familia por herencia o hábitos no saludables. Señalen qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su salud. Por ejemplo:

A partir de ahora, evitaré los alimentos altos en azúcar y me cepillaré adecuadamente los dientes para prevenir la aparición de caries.



Con el recurso audiovisual [Factores sociales en la salud](#), profundizarás en aquellas condiciones sociales que determinan la salud de las personas.



Principales problemas de salud en la adolescencia

Así como existen problemas de salud que afectan de manera general a la población mexicana, hay algunos que, como se ha visto, impactan a ciertos grupos de personas según su edad.



Por ejemplo, la Secretaría de Salud ha determinado que hay veinte principales causas de enfermedad que afectan a la población de entre 15 y 19 años, algunas de ellas son:

- Infecciones respiratorias agudas
- Infecciones intestinales
- Infección de vías urinarias
- Úlceras, gastritis y duodenitis
- Gingivitis y enfermedad periodontal (inflamación o infección en las encías)
- Otitis media aguda (infección en el oído)
- Vulvovaginitis (inflamación de la vulva o de la vagina)
- Conjuntivitis (inflamación o irritación ocular)
- Obesidad

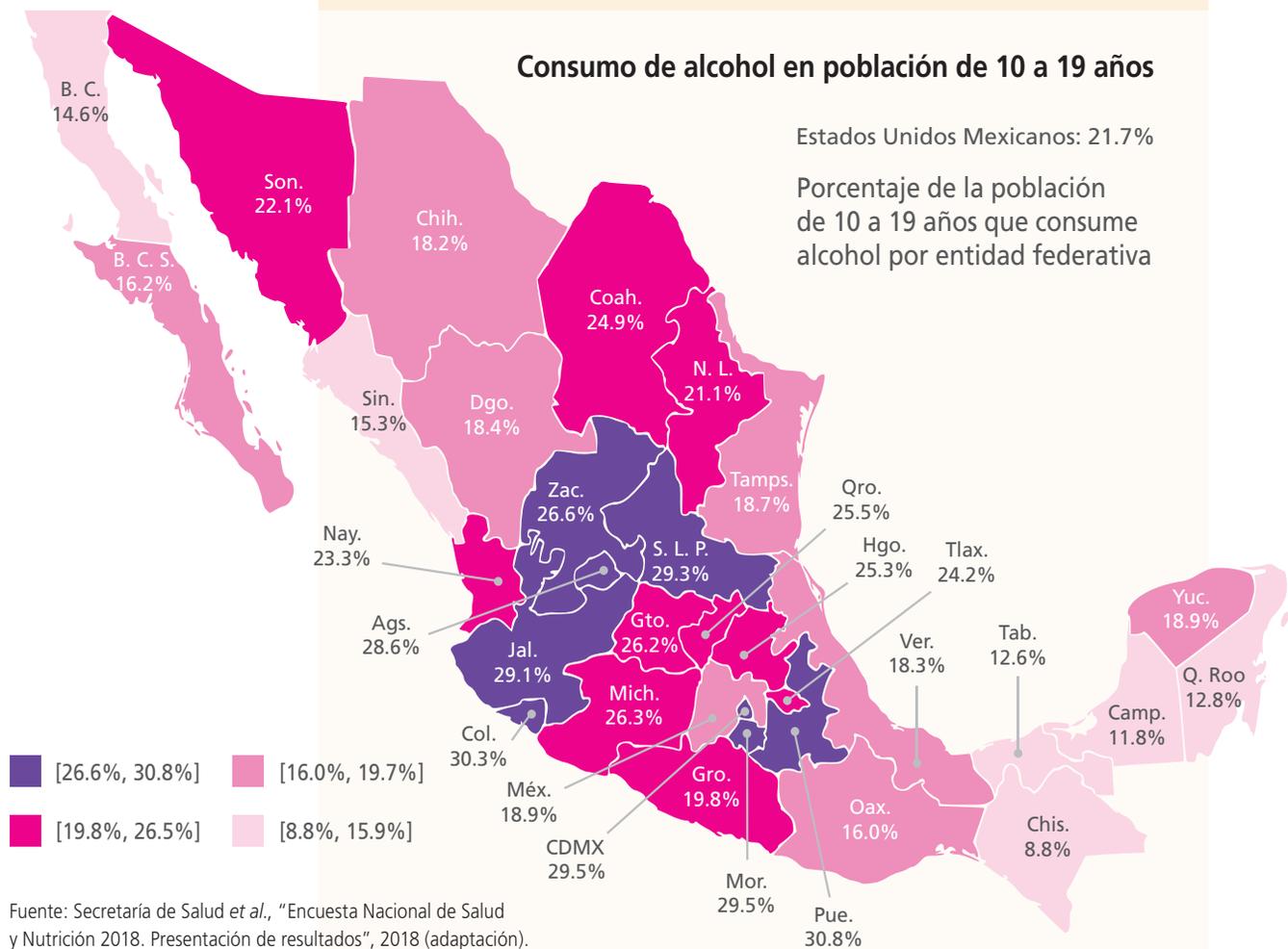
Actividad ▶

3. Observa la siguiente información y haz lo que se indica.

Consumo de alcohol en población de 10 a 19 años

Estados Unidos Mexicanos: 21.7%

Porcentaje de la población de 10 a 19 años que consume alcohol por entidad federativa

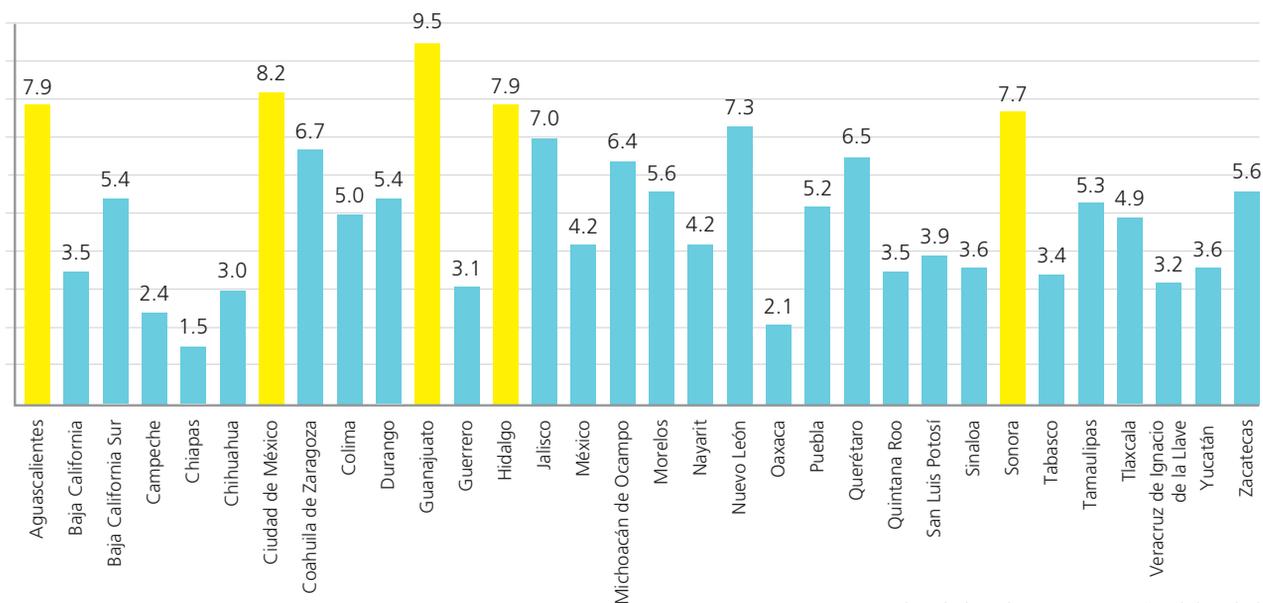


Fuente: Secretaría de Salud et al., "Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Presentación de resultados", 2018 (adaptación).

Consumo de tabaco en población de 10 a 19 años

Porcentaje de la población de 10 a 19 años que consume tabaco por entidad federativa

En 2018, el porcentaje de personas de 10 a 19 años que consume tabaco fue de 5.1%.



Fuente: Secretaría de Salud et al., "Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Presentación de resultados", 2018 (adaptación).

- Identifica si en el lugar donde vives existe un alto porcentaje de consumo de alcohol y de tabaco.
- Analiza cuáles podrían ser las causas.

Actividad



4. En equipos, hagan lo que se indica.

- Investiguen y respondan las siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles son los principales riesgos o problemas para la salud en el lugar donde viven?
 - ¿Qué instituciones públicas o centros comunitarios cercanos a su domicilio proporcionan servicios para el cuidado de la salud?
- Relacionen sus respuestas con la información de la actividad anterior.
- Con base en la información obtenida, organicen un directorio. Además de colocar el nombre, dirección y número telefónico, agreguen una explicación de los servicios que ofrecen esas instituciones públicas y centros comunitarios.

Si en segundo grado elaboraron un fichero con información sobre los servicios de salud próximos al lugar donde viven, actualícenlo.
- Revisen su respuesta a la pregunta inicial: "¿Qué significa *llevar una vida sana*?" y respondan en una hoja de manera individual: ¿qué estarían dispuestos a hacer para lograr una vida saludable? ¿Qué hábitos necesitarían modificar para hacerlo? Guarden su trabajo en la carpeta.



El derecho a la salud integral

El derecho a la salud es fundamental en la vida de las personas. En nuestro país existen garantías constitucionales, instituciones y mecanismos que tienen la función de hacerlo valer.

**Constitución
Política de los
Estados Unidos
Mexicanos**

Artículo 4°

Toda persona tiene derecho a la protección de la salud. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud.

Artículo 1°

Reglamenta el derecho a la protección de la salud que tiene toda persona en términos del artículo 4° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, establece las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud.

**Ley General
de Salud**

**Ley General de
los Derechos
de Niñas, Niños
y Adolescentes**

Artículo 50

Las autoridades federales, de las entidades federativas, municipales y de las demarcaciones territoriales de la Ciudad de México, en el ámbito de sus respectivas competencias, en relación con los derechos de niñas, niños y adolescentes, se coordinarán a fin de:

[...]

- II. Asegurar la prestación de la asistencia médica y sanitaria que sean necesarias a niñas, niños y adolescentes [...].
- VI. Establecer las medidas tendentes a prevenir embarazos de las niñas y las adolescentes [...].
- VIII. Combatir la desnutrición crónica y aguda, sobrepeso y obesidad, así como otros trastornos de conducta alimentaria [...].
- IX. Fomentar y ejecutar los programas de vacunación y el control de la niñez y adolescencia sana para vigilar su crecimiento y desarrollo en forma periódica [...].
- XI. Proporcionar asesoría y orientación sobre salud sexual y reproductiva [...].

En 2020, el gobierno federal estableció el Instituto de Salud para el Bienestar (Insabi), cuyo objetivo es garantizar la atención médica y medicamentos gratuitos a toda la población que no cuente con seguridad social, a fin de contribuir a una vida saludable.

La salud integral: entre la salud física y la salud mental

Al mencionar el término *salud*, con frecuencia vienen a la mente aquellos aspectos biológicos o fisiológicos relacionados con el funcionamiento del cuerpo y sus diversos órganos, con todo lo que los seres vivos requieren para asegurar la subsistencia, como la nutrición, la respiración, la irrigación de la sangre y tener acceso al agua para evitar la deshidratación. Sin embargo, mente y cuerpo no están separados.

Si estamos sanos, nos sentimos fuertes, en buenas condiciones físicas y con energías para realizar diversas actividades, pero no es suficiente con eso. Para lograr el ejercicio pleno de nuestras capacidades, también es importante el manejo de las emociones y el establecimiento de relaciones afectivas con otras personas. De ahí que se hable de *salud integral*: bienestar físico, mental y social. El conjunto de estos elementos nos permite como seres humanos el despliegue de nuestras potencialidades individuales para convivir, estudiar, trabajar, gozar de la vida y divertirnos.

Todas las personas sin seguridad social del país tienen derecho a recibir gratuitamente servicios públicos de salud, medicamentos y demás insumos asociados, para ello fue creado el

Insabi

INSTITUTO DE SALUD PARA EL BIENESTAR

Las personas pueden acudir:

- ✓ Centro de Salud
- ✓ Centros de Salud con Servicios Ampliados (CESSA)
- ✓ Unidades Médicas de IMSS Bienestar
- ✓ Unidades de Especialidades Médicas (UNEMES)
- ✓ Hospitales Rurales, Comunitarios y Generales

YA NO SE REQUIERE SER AFILIADO
Para tener acceso presenta:

- CURP
- Credencial del INE
- Acta de nacimiento.

Los derechohabientes con seguridad social seguirán recibiendo atención en los establecimientos de salud del IMSS, ISSSTE, Pemex, Sedena y Semar.

Fuente: Insabi.

Salud Mental

Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo:

- Puede afrontar las dificultades normales de la vida
- Es consciente de sus propias capacidades
- Puede trabajar de forma productiva
- Es capaz de hacer una contribución a su comunidad

OPS Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud

www.paho.org/nmh

#Hablemos

Fuente: Organización Panamericana de la Salud.

En la investigación “Evaluación del sistema de salud mental en México: ¿hacia dónde encaminar la atención?”, se señala que “uno de cada cuatro mexicanos de entre 18 y 65 años ha padecido en algún momento de su vida un trastorno mental, pero solo uno de cada cinco de los que lo padecen recibe tratamiento”.

Por otra parte, según los datos presentados en la publicación *Programa de Acción Específico Salud Mental 2013-2018. Programa Sectorial de Salud*, “24.7% de los adolescentes mexicanos se encuentran afectados por uno o más problemas de salud mental”, entre ellos, los más recurrentes son:

Dato interesante



El Día Mundial de la Salud Mental se celebra el 10 de octubre. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), “es una oportunidad para concienciar y movilizar a la población acerca de cuestiones relativas a la salud mental”.



Prácticas de cuidado y bienestar integral en la adolescencia

Cuidar y proteger la salud es responsabilidad de cada persona y al mismo tiempo es una responsabilidad compartida con todos los grupos de la sociedad: la familia, la escuela, la comunidad, entre otros. Para lograrlo, es importante que tanto tú como quienes te rodean establezcan compromisos a corto, mediano y largo plazo para construir ambientes saludables.



El derecho a la salud está relacionado con el derecho al descanso y esparcimiento.

Actividad



5. Recupera los trabajos que guardaste en tu carpeta en las actividades 1 y 4 y haz lo que se indica.

- Escribe un listado de compromisos para el cuidado de tu salud física y mental. Organízalo de acuerdo con lo que puedes hacer a corto plazo (en una o dos semanas) y a largo plazo (en tres o seis meses y en un año). Compártelo en grupo y reflexionen sobre sus compromisos.
- Añadan los compromisos que los adultos pueden asumir para fomentar el desarrollo integral y el bienestar colectivo.
- Compartan lo aprendido en esta secuencia con las personas entrevistadas al inicio y pregúntenles:
 - A su familiar: ¿qué crees que podríamos mejorar como familia para que nuestra salud esté en mejores condiciones?
 - A su vecino: como habitante de esta colonia, ¿a qué acciones se comprometería para que en nuestra comunidad vivamos de manera más saludable?
- Anoten en tarjetas los compromisos señalados por los entrevistados y péguenlas en un mural para mostrarlo en su escuela. De preferencia, organicen una presentación con sus compañeros de segundo grado porque ellos verán al final del primer trimestre aspectos relacionados con este tema, y ustedes pueden apoyarlos.

Consumir frutas y verduras como colaciones entre comidas.

Realizar actividad física al menos tres veces por semana.

Dormir de seis a ocho horas al día.

■ Para terminar

Lo que ahora sabes acerca de la salud y lo que significa llevar una vida saludable te será útil para asumir una postura crítica frente a lo que pasa a tu alrededor y así contribuir a tu bienestar integral. Recuerda que ejercer el derecho a la salud abarca todas las dimensiones del desarrollo humano: física, biológica, mental, emocional, espiritual y social.

Actividad



6. Relee las preguntas del inicio de la secuencia y las ideas de tus compañeros que llamaron tu atención y que escribiste en tu cuaderno; después elige una de las preguntas.

- Responde: con base en lo que ahora sabes, ¿cambiarías lo que respondiste a esa pregunta?
- Resume en una palabra algo que consideres que no sabías y que aprendiste en esta secuencia. Anótala:

